

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЕШЕХОДНЫМ ТУРИЗМОМ

Билецкая Виктория Викторовна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Тимошкин Валентин Михайлович, доцент,

Рассыпленков Сергей Юрьевич, старший преподаватель,

Национальный авиационный университет, г. Киев

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме общей и специальной физической подготовки студентов средствами пешеходного туризма, методические приемы использования различных средств общей и специальной направленности для воспитания необходимых туристу умений и навыков.

Ключевые слова: туризм, физическая подготовка, студенты.

Abstract. The article contains a theoretical and methodological materials on the issue of general and special physical training of students by means hiking, instructional techniques using various means of general and special education necessary orientation for tourists and skills.

Keywords: tourism, physical training, students.

Актуальность. Туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель - формирование у студентов умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности студентов и повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.

Цель — изучить особенности общей и специальной физической подготовки студентов средствами пешеходного туризма.

Результаты исследований. Средствами общей физической подготовки достигаются: разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. На первой стадии занятий туризмом планируется развитие основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты.

Развитие выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, аэробика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносли-

вость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения.

При воспитании выносливости нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с юношами и девушками важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.

Развитие силовых способностей. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы. Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика); с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, гири, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Вторая группа - это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Применение средств и методов воспитания силы в юношеском возрасте должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную

мускулатуру. В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Развитие ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), аэробика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Развитие скоростных способностей. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), аэробика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Развитие гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Выводы. Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем студента и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель систематически получает информацию о состоянии студента и его работоспособности во время занятия, об уровне физической подготовленности. Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред. Физическая подготовка должна строиться на основе принципов сознательности и активности, систематичности, последовательности и постепенности, регулярности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности физических нагрузок.

Литература:

1. Білецька В.В. Фізичне виховання: практикум з туризму / В.В. Білецька, Ю.О. Усачов. — К.: НАУ, 2011. — 32 с.
2. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский. — М.: Советский спорт, 2006. — 196 с.